

# Athletics and Fitness Association of America

## 美國運動體適能協會 AFAA WT 重量訓練教練證照

### ● 關於 AFAA

1983 年成立於美國洛杉磯。至今已是的「世界最大體適能教育機構」，在全球已有超過 350,000 人取得 AFAA 核發之國際認證，並活躍於全世界 73 個國家體適能業界。為具有公信力且可信賴的教育機構。

AFAA TAIWAN 在台灣已建立完備的招生、培訓、檢定管道，六大領域累積培訓超過 7,000 名取得專業國際證照認證合格教練。所有的檢定考試及教育課程皆受國際相關單位認可。

相關資訊請參考 TWI 台灣全人新創官網: [www.t-wi.com.tw](http://www.t-wi.com.tw)

### ● AFAA 證照通行全球 73 個國家

#### AFAA WT 重量訓練證照介紹

重量訓練為歷史悠久的傳統訓練之一，不論體適能的潮流與趨勢如何變遷，仍能在舞臺上屹立不搖。

「重量訓練」是指以啞鈴、槓鈴或是機械式機器等重量訓練器材來用以增進肌肉力量的訓練；就廣泛的定義而言，徒手的訓練也包含其中。重量訓練相當具有彈性，可以隨時隨地執行、可以變換訓練方法，依照目的性需求，對所欲鍛鍊的部位調整負荷，對身體各部位機群做更有效的鍛鍊。因此，一位專業的重量訓練指導員必須具備正確的知識與專業技術，如此才能設計出安全、有效的課程計畫。

## 課程內容

AFAA 簡介與檢定之注意事項，運動生理學、傷害處置、基礎營養學、解剖學與活體力學，AFAA 5Q，肌能訓練介紹，訓練效果，課程計劃，安全性與指導技巧，訓練器材及用具，部位訓練，Machine & Free-weight 訓練動作，模擬實技檢定，理論複習。解剖學與活體力學概要：骨骼、肌肉、關節、神經、解剖學用語。

肌能訓練：入門介紹、抗阻訓練效果、訓練課程計畫、安全性與指導技巧、訓練器材與用具、各部位訓練。

## 檢定內容

AFAA 簡介與檢定之注意事項，肌群、關節動作、解剖學用語、身體中心線與基本姿勢複習，AFAA 5Q，暖身運動，有氧主運動，肌力訓練，兩分鐘個人呈現與動作變換之練習，理論複習，實技測驗，學科測驗。

### 1. 實技測驗

(1)徒手肌力訓練：實施各部位肌群徒手肌力訓練。

(2)示範說明示範：2 分鐘 Free-weight 訓練動作示範說明。

### 2. 學科測驗

(1)教學實務與基準、活體解剖力學、運動生理學、營養學、運動傷害防治。

(2)時間為 1 小時，試題為 100 題單選題。

◎ 學、術科成績均需達 80 分以上為合格。

◎ 兩者皆達標準，始可申請證照。

## 適合對象

★我已是重量訓練教練

★我具備體適能相關知識及實際教學經驗

★對重量訓練健身產業有興趣的一般民眾

## 開課日期與時間

2020 年 04/19、04/26、05/03、05/10、05/17、05/24  
每週日 09:00~18:00 ( 中間午休 1 小時,課程共 48 小時 )。

## 檢定日期預計

課程開設時會跟學員們確認檢定相關事宜。

## 開課場館

新創智慧健身 雙和店 ( 新北市中和區宜安路 182 號 / 近捷運永安市場站 )

## 師資陣容

### ★Mark 2020 AFAA WT 教育總監

學、術科特聘重量級講師

為 AFAA 在台灣第一批培訓出來的 WT 重量訓練教官，也是第一位在台灣開設 WT 重量訓練培訓班的資深教官

國立臺灣師範大學運動科學研究所畢業

國立體育大學運動保健科學研究所畢業

體育雙碩士

體育(競技運動訓練)博士班進修中

AFAA PFT、WT 教育總監

AFAA AFP 體適能實踐家(WT、PFT、PC、KB、MATE)

ACSM 二級體適能教練

培訓養成的學生 97%以上考取 AFAA 證照

目前也活躍於各大俱樂部

## ★Roger 2020 AFAA WT 總顧問

### 國立體育大學教練研究所

AFAA 美國運動體適能協會WT重量訓練教官、主考官

AFAA 美國運動體適能協會團體運動指導員證照

IHFI國際康體專業學院私人教練證照

IHFI國際康體專業學院護脊教練證照

中華民國體育總會國家級教練

教育部健康體適能檢測師資講師

衛福部國民健康署運動保健師資

World Gym健身俱樂部全國PT第一名

World Gym健身俱樂部-景平店教練部經理

World Gym健身俱樂部-內湖店教練部經理

Go GYM健身俱樂部-體適能部教育總監

Go GYM健身俱樂部-永春體適能部經理

新創智慧健身教練部經理



## ★Michelle 2020 AFAA WT 實習教官

AFAA WT 國際重量訓練教練

AFAA PFT 國際個人健身教練

AFAA FDI 國際健身有氧舞蹈教練

運台灣運動營養協會動營養專業認證

Crosscore 國際懸吊教練

AFAA 居家服務私人教練

Zumba 證照

Strong by Zumba 證照

Zumba Pro Skill 證照

Zumba kids +Jr. 證照



## 報名方式與費用

### ★報名費用採取匯款方式

匯款帳戶：施佩伶

匯款銀行：台北富邦銀行 松南分行 012-3419

匯款帳號：3411 6800 3210

(匯款後請主動聯繫並告知帳號後五碼，確認繳費完成以保障雙方權益!!)

連絡電話: 0956-786 060

Line ID : pianofluteshih

### ★填寫報名資料

上傳報名表以保障優惠資格。

截止報名日期至開課日前一週，費用繳清方可開始上課。

費用包含:

AFAA 重量訓練指導方針研讀手冊、教材費、48 小時養成培訓+1 日重量訓練研習檢定、場地費、講師費。不包含 CPR 急救證書、通過檢定申請證照費用。

**已完成報名程序者恕不接受任何退費或延期**

	AFAA 有效會員	報名同時加入會員	非會員
一般報名	30,000 元	32,500 元	35,000 元
早鳥方案 2020.03.31 前	28,500 元	31,000 元	33,500 元

